
P32 野菜ピクルス


P28 えびと青梗菜（チンゲンサイ）の蒸しもの

COOK BOOK


P27 キャベツのさっぱりサラダ


P31 かぼちゃの煮もの

National

取扱説明書
家庭用 スチームレンジ
品番 NE-ES25



このたびはスチームレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」(8～13ページ)は、必ずお読みいただき、安全にお使いください。
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

保 証 書 別 添 付

上手に使って上手に節電

まず、付属品の確認を！



付属品	使いかた
クリーントレー（1つ）	すべての調理時に、本体にセットして使います。 クリーントレーの取り付けかた・はずしかた ▶4ページ
セラミックカバー（1枚）★	すべての調理時に、水受皿にセットして使います。 セットのしかた ▶6ページ (品番　A6003-1J20)
アース線	本体への取り付けかた ▶5ページ
付属品や別売の取っ手は、販売店でお買い求めいただけます。 ★印は松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。 Pana Sense http://www.sense.panasonic.co.jp/	

※イラストは実物と若干異なります。

スチーム調理についてのお知らせ

スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが
故障ではありませんので、ご安心ください。

自動電源オフ機能について

電源はプラグを差し込むと入ります。何も操作しなければ、自動で電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示して、操作ができます。
※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、ドアを開閉すると入ります。
※電源が切れる時間は電気部品を保護するために、調理したメニュー、時間などによって
　異なります。（約2～6分）

目次

取扱説明編

ご使用前に

使いかた

必要なときに

メニュー編

スチームメニュー

レンジメニュー

作りかた、材料は記載していません。

- 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

付属品の準備と各部の名前

ドアパネル

自動メニューの番号、メニュー名と
お好み温度の目安を記載しています。

自動メニュー
1 ごはん
2 おかず
3 お弁当
（1個・2個）
4 中華まん
（1個・2個）
5 全解凍
6 半解凍
7 牛乳
（1杯・2杯）
8 酒かん
（1本・2本）
9 庫内
10 水受皿
11 水抜き

温度目安
80℃ カレー
70℃ ごはん おかず
40℃ ベビーフード
-10℃ アイスクリーム

操作のしかた
▶21～23、36～39ページ

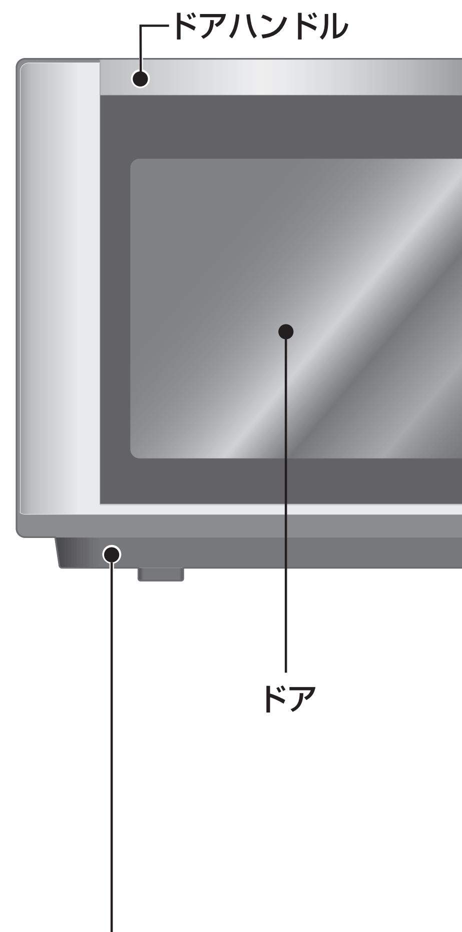
メニューごとに加熱方式が
異なります。
自動メニュー7・8以外は
スチームを使うメニューです。

お手入れのしかた
▶52～53ページ

お好みの温度と食品の目安
▶20ページ

前面

ドアハンドル

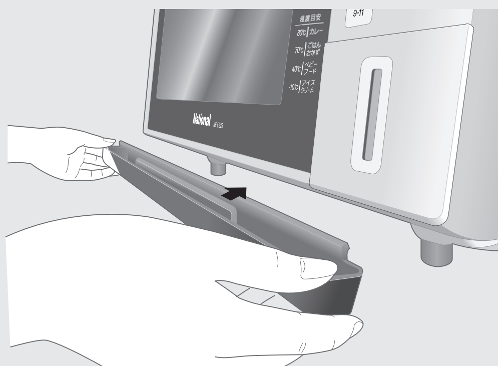


ドア

クリーントレー

■取り付けかた・はずしかた

食品カスや水滴などを受けるトレーです。本体に合わせて矢印の方向に取り付けてください。
トレーが確実にセットされていることを確認してください。

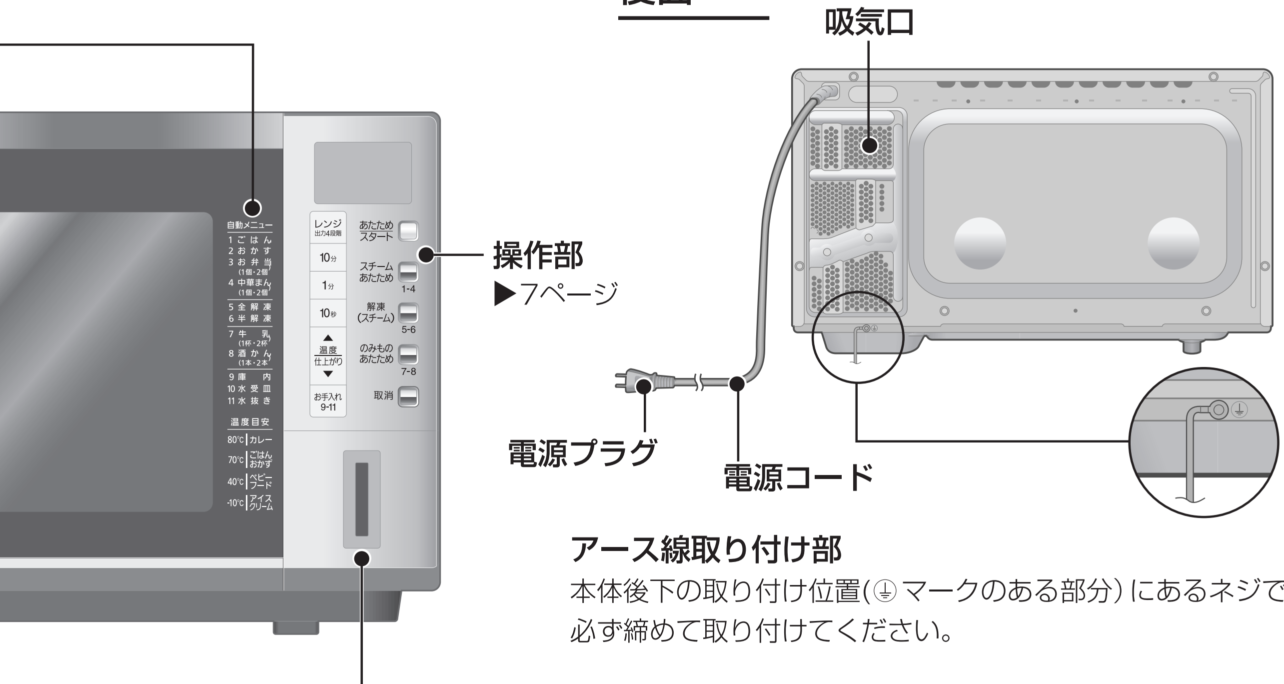


トレーをはずす場合は、手前に引いてください。
水がたまっている場合がありますので、
気を付けてはずしてください。

お願い

スチーム調理終了後はトレーに水がたまります。
毎回捨ててください。

※イラストは実物とは若干異なります。



アース線取り付け部
本体後下の取り付け位置(⏚マークのある部分)にあるネジで必ず締めて取り付けてください。

給水タンク

■給水タンクの準備

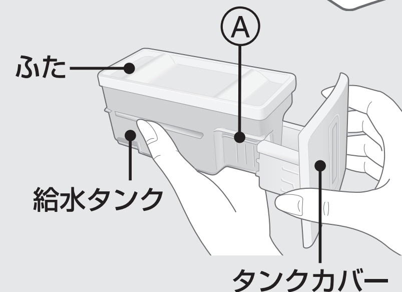
スチーム調理のときは、必ず給水タンクに満水まで水を入れ、本体にセットしてください。
スチーム調理を選ぶと[水確認]が点滅し、お知らせします。



❶ タンクカバーを引いて取り出す。

❷ タンクカバーをはずし、ふたを開ける。
水を満水まで入れる。

❸ ふたを確実に閉め、タンクカバーの溝をⒶの凸部に合わせてセットする。
(カバーが確実にセットできているかを確認する)
タンクを奥に当たるまでしっかりと差し込む。



お願い

- **使用する水は、塩素消毒された水道水をおすすめします**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などをお使いの場合は、カビや雑菌が発生しやすくなります。水交換の度に、タンクを洗ってください。
  また硬度の高い水は水受皿が白くなる原因になります。
- **タンクは水平に持ってください**
  斜めに持つと水漏れすることがあります。
- **タンクは清潔に保ちましょう**
  スチーム調理をする度に水を入れ替えましょう。

次ページへつづく

付属品の準備と各部の名前（つづき）

側面



庫内

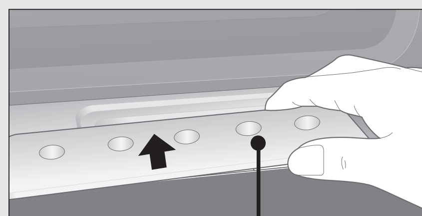
水受皿部

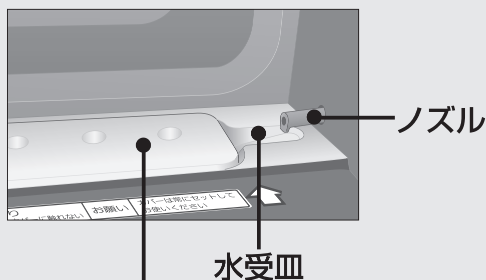
底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。フッ素加工をしています。

セラミックカバーの準備と取り出しかた

■準備するとき

「オモテ」を上にしてセットします。常にセットした状態でお使いください。



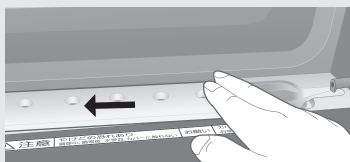


セラミックカバー

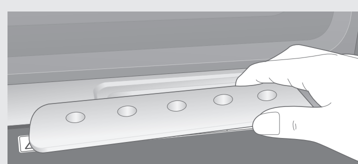
■取り出すとき

セラミックカバー、水受皿が十分に冷めてからカバーを取り出してください。

❶ カバーを左横にずらす



❷ カバーを持ち、取り出す



⚠注意

■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーを触らない



禁止

高温のためやけどの恐れがあります。

※「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理できません。
レンジ ボタンを2秒押し続けてください。ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。

操作部

※イラストは実物とは若干異なります。

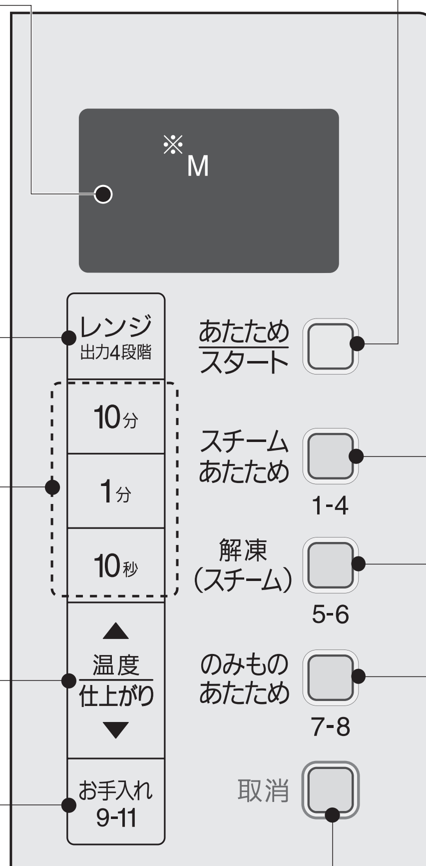
あたため・スタートボタン
- おかず・ごはんのあたためにに使います。
  ボタンを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

表示部
ドアを開閉し、「0」を表示させてからお使いください。
(▶2ページ)

レンジボタン
出力4段階や加熱時間の設定が必要なボタンです。
(▶40ページ)

時間設定ボタン
レンジ調理の加熱時間の設定に使います。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

温度/仕上がりボタン
- 温度設定に使います。
- 仕上がりの温度や強弱調節に使います。



スチームあたためボタン
スチームでしっとりふっくらあたためるときに使います。
ボタンを押すことで自動メニュー1～4の切り替えができます。
時間・温度の設定が不要なボタンです。
(▶21ページ)

解凍スチームボタン
肉・魚を解凍するときに使います。
ボタンを押すことで「5 全解凍」と「6 半解凍」の切り替えができます。
時間・温度の設定が不要なボタンです。
(▶36ページ)

のみものあたためボタン
ボタンを押すことで、「7 牛乳」と「8 酒かん」の切り替えができます。
時間設定が不要なボタンです。
仕上がり温度が設定できます。
(▶38ページ)

お手入れボタン
お手入れをするときに使います。
ボタンを押すことで、お手入れ9～11の切り替えができます。
(▶52ページ)

取消ボタン
- 途中で調理をやめたいときや、ボタンを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
  再び調理を始めるときは あたため・スタート ボタンを押します。

安全上のご注意 （必ずお守りください）

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

⚠危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。
（下記は、絵表示の一例です。）

⚠	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。
⃠	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
❗	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない


分解禁止

感電・発火したり、異常動作したりしてけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴、給水タンク出し入れ部などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない


禁止

感電やけがをすることがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠警告

■定格15A以上・交流100Vの コンセントを単独で使う

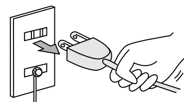


他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■電源コード・電源プラグを 傷つけない





加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

■アースを確実に取り付ける

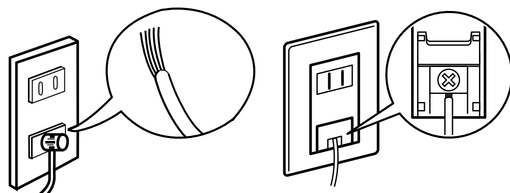


故障や漏電のときに感電する恐れがあります。

アースの取り付け方法

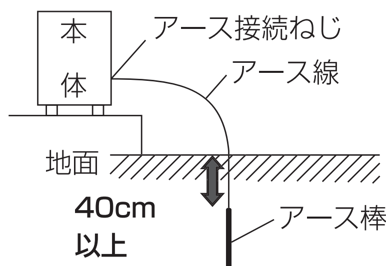
アース端子付きコンセントを使うときは

アース線の先端の皮を取りはずし、
アース端子に確実に固定する。



アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒(別売)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。(法令で禁止されています。)

次の場合は、アース工事(電気工事士の有資格者がD種接地工事をする)をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

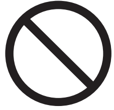
水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける)
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、
水滴の飛び散る所、地下室など結露の
起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

次ページへつづく

⚠警告

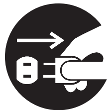
■調理中に電源プラグを抜き差ししない


禁止

感電や火災の原因になります。

取消 ボタンを押してから、電源プラグを抜いてください。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う


電源プラグを抜く

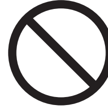
感電・やけど・けがをすることがあります。

■電源プラグの刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火する恐れがあります。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない


禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない


ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む



差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。
傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

⚠注意

■スチーム調理中、および調理終了後は高温部(水受皿・セラミックカバー)に触れない


接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
素手で触れないでください。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない


禁止

破損してけがをする恐れがあります。
割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

⚠注意

■ドアに物をはさんだまま使用しない


禁止

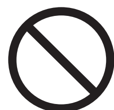
電波漏れによる障害が起こることがあります。

■吸気口・排気口をふさがない
(▶5ページ)


禁止

火災の原因になります。
ごみ、ほこりが付着したときはお手入れをしてください。

■ドアに無理な力を加えない


禁止

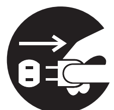
倒れてけがをしたり電波漏れの原因になったりします。

■庫内の包装材は使用前に取り出す



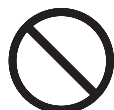
焦げ・変形・発火の恐れがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く


電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない


禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない


禁止

感電や漏電の原因になります。

■不安定な場所に置かない


禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない


禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■食品は加熱しすぎない


禁止

発火・発煙・突沸の恐れがあります。

- 飲みもの(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り(突沸)、やけどの恐れ、食品(固体)などは発火する恐れがあります。飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。
各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

次ページへつづく

⚠注意

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす



破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵(殻付・殻なし)のあたためもしないでください。

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない



発火する恐れがあります。

■本体の上に物を置かない



過熱して焦げたり、変形したりすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたまま放置したり、加熱したりしない



さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する

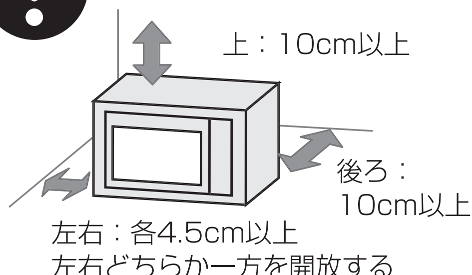


はずさないと容器が破裂してけが・やけどをすることがあります。

■壁などとの間はあけておく



【消防法　基準適合】



- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。
  熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	4.5 (どちらか一方を開放)		(開放)	10	0

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■食器を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する



容器が熱くなっていたりラップをはずすときに蒸気が一気に出たりしてやけどの恐れがあります。

■自動の「あたため」ボタンではふた、およびふた付きの容器は使用しない



容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

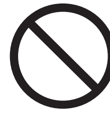
⚠注意

■調理中、調理後に
セラミックカバーの上に
食器や容器などを置かない


禁止

調理時に置くとうまくできません。また熱に弱い容器などは溶けや変形の恐れがあります。

■スチーム調理中、調理後、顔などを近づけてドアを開けない


禁止

スチーム調理時、ドアを開けるときは蒸気にご注意ください。やけどの恐れがあります。

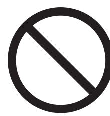
■庫内で食品が燃えたときは､ドアを開けない


禁止

ドアを開けると酸素が入り､勢いよく燃えます。

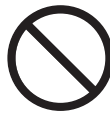
- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 ボタンを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ､鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は､水か消火器で消火してください。
- そのまま使用せず､必ず販売店に点検を依頼してください。

■セラミックカバーに衝撃を加えない


禁止

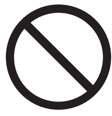
破損してけがをする恐れがあります。

■給水タンクにヒビ、カケなどがあるときは使わない


禁止

水が漏れて、感電や漏電の原因になります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない


禁止

感電や電波漏れの恐れがあります。販売店にご相談ください。

別売品の転倒防止器具　※地震対策としてもお使いください。
品番：NE-JJ71　　希望小売価格：1,050円(税込み)
2005年11月現在

お願い

電子レンジ調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。またカラの容器も加熱しないでください。

■金属容器・金串などは、使わない
火花が飛び、故障の原因になります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。4m以上離してください。

■調理後は、水滴をふき取る
本体の上方に棚などがある場合には、水滴が付くことがありますので、ふき取ってください。

あたため

あたためのボタンを使い分ける

下記のボタンは、赤外線センサーで食品の温度を検知しています
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません



ボタン	特長・コツ
あたため スタート レンジ加熱	**おかずやごはん類をスピーディにあたためます** • メニューによりラップが必要です。 ・冷蔵・室温ごはんはラップなし。 ・冷凍ごはんはラップに包む。 ラップの重なりは下にして置きます。 (▶16ページ) • 室温の食品を2～3品同時にあたためることができます。 (▶18ページ)
スチーム あたため 1-4 レンジ加熱+スチーム加熱	**ラップなしで、スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます** **1 ごはん　2 おかず** • あたため・スタート ボタンより時間はやや長くかかります。 • 冷蔵庫でパサついたごはんなどはこのボタンがおすすめです。 **3 お弁当** お弁当1～2個(1個300～500g)のあたためめに。 スチームの力でムラを抑えてあたためます。 スチームなしであたためる場合より時間はやや長くかかります。 **4 中華まん** 中華まん1～2個(1個90～140g)のあたためめに。 スチームの力でふっくら、しっとりあたためます。

スピーディにあたため

あたため
スタート 

レンジ加熱

例）1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置きます。(分量は約100～500gまで)
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶24ページ)

2 あたため スタート を押す



- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、 あたため・スタート ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。(約3秒間)
  食品の量が多いときは、表示に時間がかかる場合もあります。
- 現在温度が0℃未満のとき、短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。

お好みの仕上がりを選ぶには



を押して仕上がり温度を合わせる

- 45～90℃に設定できます。
- スタート後、表示部の「設定」が点滅中（約14秒間）に温度の設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

次ページへつづく

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえたあとに再度 [あたため・スタート] ボタンで加熱する。
または [レンジ] 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

あたため・スタートボタンで加熱できない食品

- **牛乳、お酒、水、コーヒー**
  [のみものあたため] ボタンでメニュー番号や杯数、本数を設定してあたためる。
  ※ [あたため・スタート] **ボタンであたためると沸とうする恐れがあります。**
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
  冷凍カレー・シチュー
  冷凍パン（バターロールなど）
  [レンジ] 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **いかなど、はじけやすい食品**
  [レンジ] 300Wで時間を合わせて加熱する。

- **お弁当、**
  肉まん・あんまんなどのあん入り食品
  自動メニュー「3 お弁当(1個・2個)」
  「4 中華まん(1個・2個)」であたためる。
  (▶22～23ページ)

（手動で調理するときの設定時間　▶44ページ）

お知らせ

- **設定温度と現在温度の表示について**
  ・表示は食品のおよその温度です。短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
  ・設定温度より低い表示で切れることがあります。
- **メモリー機能**
  初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
  次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

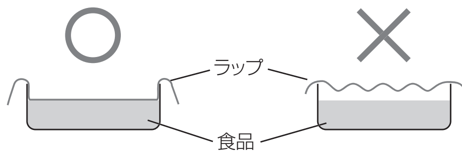
メニューによりラップが必要です

陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません

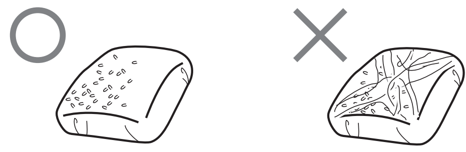
ラップするもの			ラップしないもの		
蒸しもの カレー シチュー 煮魚		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	ごはん 汁もの		・ごはん ・みそ汁 ・スープ
			いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら		・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
冷凍もの		・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）	煮もの		・野菜の煮ものなど

ラップのしかた　ラップは食品にぴったりつけましょう

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。



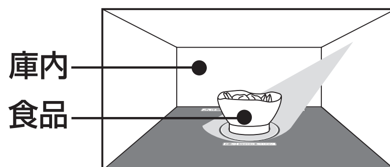
ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。

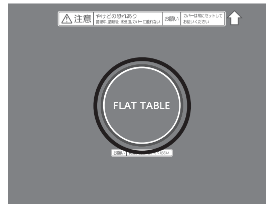


上手にあたためるには

食品の置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。
庫内の端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できません。





- 食品は中央に置いてください。端に置くとうまくできません。
  また、端に置くと、赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるために、レンジを連続使用したあとなどは庫内を十分に冷ましてください。

次ページへつづく

あたためのコツ

分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん



- 分量は、約100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん



- 分量は、約100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にして皿にのせて加熱します。
- 冷凍するときは平たく均一に1人分、1個ずつ(約150～300g)ラップに包みます。できるだけ平たく形を整えましょう。

おかず・汁もの

- 分量は、約100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

カレー・シチュー

- 分量は、約100～500gまで。
- 80℃に設定してあたためてください。(温度の目安 ▶20ページ)
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
  なお、ラップをはずすときにも気を付けてください。
- 深めの容器に入れて、加熱後に必ず混ぜてください。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。(▶44ページ)

お弁当

- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
  ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■室温の食品を2～3品同時にあたためることができます

- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
  1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
  ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、
  同時に加熱しないでください。(温度の目安 ▶20ページ)
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、
  ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。
  別々にあたためてください。

お好みの温度にあたため

あたため
スタート 

レンジ加熱

－10～90℃のお好みの温度に加熱することができます

- 40℃から表示が始まり、5℃きざみに設定できます。
- 45～90℃設定の場合、高出力で加熱するため、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙、発火する恐れがあります。
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
- メニューによりラップをするものとしないものがあります。（▶16、20ページ）

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に。（食品の分量　▶20ページ）
- 食品の量に合った耐熱の容器で。（▶24ページ）

2  を押して温度を合わせる



3 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、 あたため・スタート ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。(約3秒間)
- 0℃以下設定時は表示されません。
- 短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

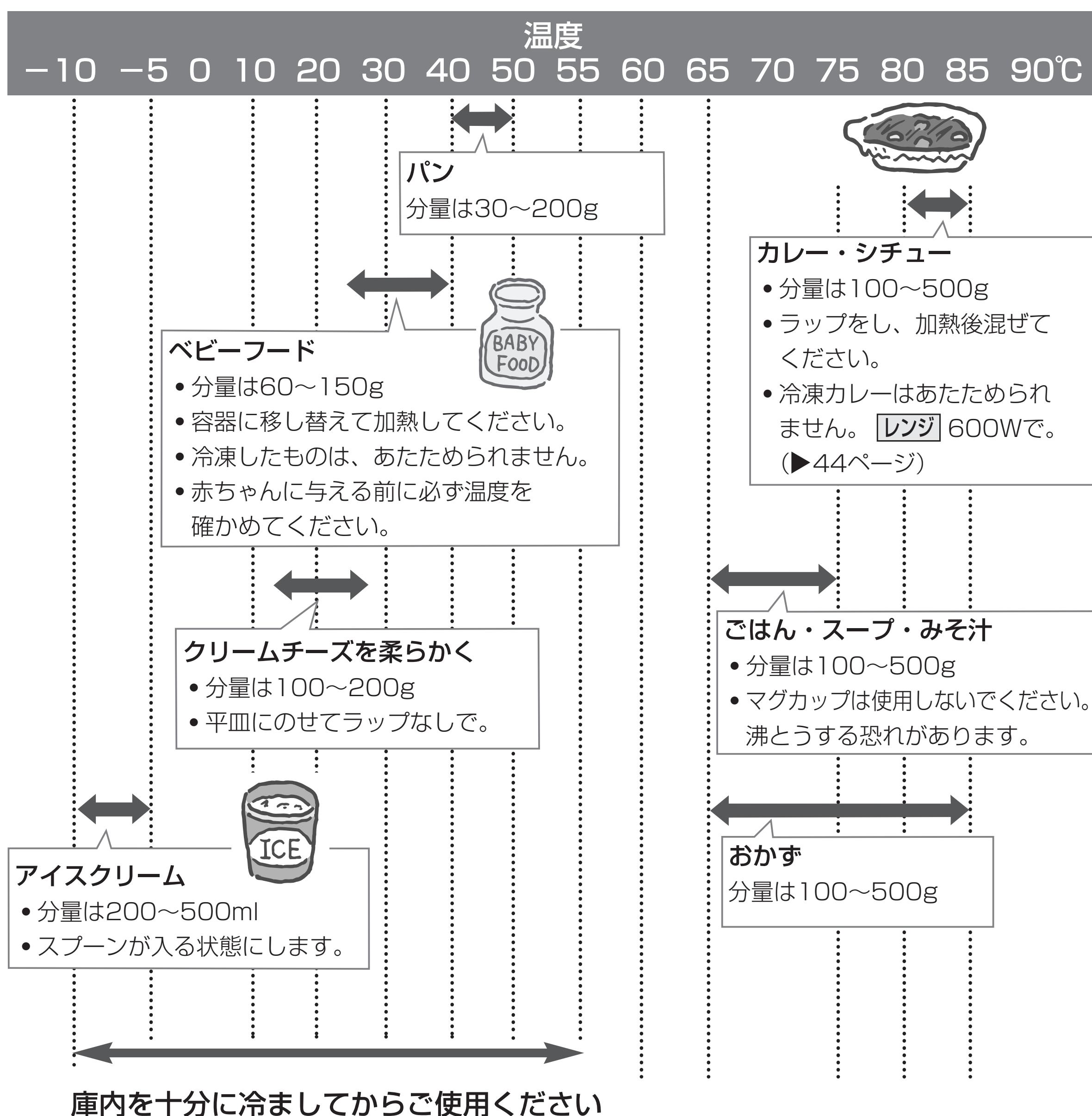
お知らせ

- お好みの温度に加熱する場合、設定した温度を記憶しておくメモリー機能はありません。
- スタート後に温度変更はできません。

次ページへつづく

お好みの温度と食品の目安

特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。



しっとりふっくらあたため

スチーム あたため 

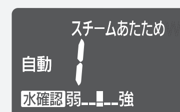
レンジ+スチーム加熱

1 給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる

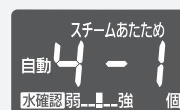
- 給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶5ページ)
- 食品は庫内中央に。
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶24ページ)
  (パッケージごとあたためられる食品も必ず皿にのせてください)
- 分量は約100～500gまで。
- 異なる食品を同時にあたためることはできません。

2 スチーム あたため を押して メニュー番号と個数を選ぶ

- 「3 お弁当」と「4 中華まん」は個数も合わせます。
- ごはん、おかず、お弁当1個、2個、
  中華まん1個、2個の順に表示が変わります。



「1 ごはん」の場合
1度押す



「4 中華まん 1個」の場合
5度押す

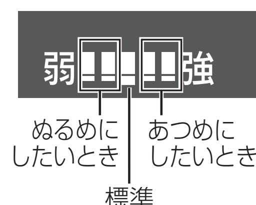
3 あたため スタート を押す

- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。
  仕上がり<弱>設定では、表示しない場合もあります。
- 「スチームあたため」は温度設定できません。

お好みの仕上がりを選ぶには



を押して仕上がりを選ぶ



- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後にも仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)は設定ができます。

使いかた



ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
- 連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。(赤外線センサーをうまく働かせるため)

お知らせ

- **清潔に保つため給水タンクの水はスチーム調理をするたびに入れ替え、調理前には水の量を確認しましょう。**
- 「スチームあたため」は温度設定できません。

2　おかず　レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

次のような食品は<弱>を選んでください。
<弱>は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。
小さな切り身魚、ししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど
食品の形状・脂ののり具合などによっては食品がはじけることがあります。

3　お弁当(1個・2個)　レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

あたためかたは

- 一度に1～2個(1個300～500g)までできます。あたためるお弁当の個数を合わせてください。
- 庫内の中央に置いてください。2個あたためるときは中央に寄せて置きます。
- 包装しているラップやふたを必ずはずします。
  ふたやラップをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
- 2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。

あたためることのできるお弁当

- コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、どんぶりもの、スパゲティーなど。
- **冷蔵庫に保存した場合は 温度/仕上がり ボタンで<強>に合わせてください。**



<強>

あたためることのできないお弁当

- お弁当屋さんのお持ち帰り弁当。
- コンビニエンスストアーで売っていても
  1種類ずつ小分けしてあるおそうざい(から揚げ・しゅうまい)、おにぎりなどは
  自動メニュー「3 お弁当(1個・2個)」ではあたためられません。

お弁当の具によりあたたまりかたが異なります

- フライや天ぷらなどの揚げものは熱めに仕上がります。
- ハンバーグなど厚みのある具は少しぬるめに仕上がります。
- サラダや漬物もあたたかくなります。

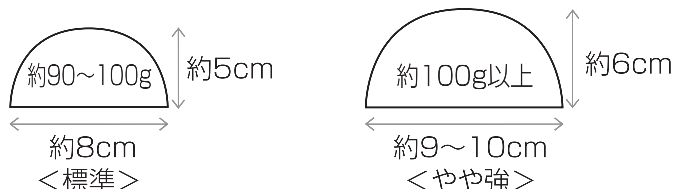
お願い

- アルミケース、ゆで卵、目玉焼き、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
  ただし、ゆで卵や目玉焼きが半分に切られている場合などはあたためられます。
- 電子レンジに向かない容器(発泡スチロールなど)を使っている場合があります。
  容器の変形や溶ける恐れがあるので、ご注意ください。

4　中華まん(1個・2個)　レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

- 一度に1～2個までできます。あたためる中華まんの個数を合わせてください。
- 耐熱の平皿に中華まんをくっつかないように並べます。
- 中華まんの大きさによって、「仕上がり」で調節してください。



- あんまん(1個約90g)は、仕上がり<弱>で加熱してください。
- 上のイラストより小さなもの軽いものも、仕上がり<弱>で加熱してください。



<弱>

お知らせ

手作りの中華まん、しゅうまい、ぎょうざは、「4 中華まん(1個・2個)」では調理できません。

あたため足りないときは

レンジ 300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

使いかた

使える容器・使えない容器

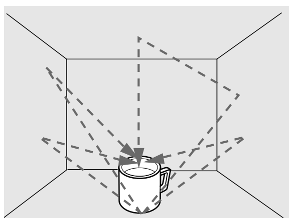
	容器	可否	説明
使えます	耐熱性ガラス容器	○	**使えます** カラメルなどの高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
使えます	耐熱性プラスチック容器 （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○	**使えます** • ただしふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 • 密封性の高いふたは使わないでください。 • 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。
使えます	陶器・磁器	○	**使えます** ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛んだりすることがあるので使えません。
使えます	ラップ （耐熱温度140℃以上）	○	**使えます** ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。
使えません	耐熱性のないガラス容器	×	**使えません** カットガラス、強化ガラスも使えません。
使えません	耐熱性のないプラスチック容器（耐熱温度140℃未満）	×	**使えません** • 電波で変質するもの(ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂)は使えません。 • ただし、生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。
使えません	漆器	×	**使えません** 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。
使えません	アルミ・ホーロー などの金属容器	×	**使えません** • 金網や金串なども火花が飛ぶので使えません。 • 金属製の焦げ目付け皿は使えません。
使えません	木・竹製品・紙製品	×	**使えません** • 針金を使っているものは燃えやすくなります。 • ただし、耐熱加工を施した紙製品は使えます。
使えません	アルミホイル	×	**使えません** ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。(肉・魚の解凍など)

加熱のしくみ

電子レンジ

レンジ
出力4段階

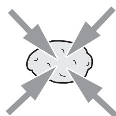
「600～150W」を選ぶ



加熱のしくみ

電波が食品にあたることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質


食品や水分には吸収。


陶器やガラスは透過。


金属には反射。

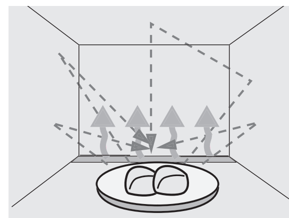
コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

300Wスチーム

レンジ
出力4段階

「300Wスチーム」を選ぶ



加熱のしくみ

電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。
水受皿底面に内蔵されたヒーターを加熱してスチームを発生させたあと、電波とスチームで食品を加熱します。
スチームが発生するのは、スタートして約40秒後からです。

メニュー例：
かぼちゃサラダ、あさりの酒蒸し　など

コツ

調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）なし**で加熱します。

かぼちゃサラダ

レンジ+スチーム加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8分30秒～9分30秒

材料（2人分）

かぼちゃ（拍子木切り）
……………………150g
にんじん（太めのせん切り）
…………中1/4本(50g)
レーズン …………適量
（湯でもどし、水けを切る）
水 ……………小さじ1/2

ドレッシング
コーン缶（水けを切る）
……………………30g
ヨーグルト、マヨネーズ
……………………各大さじ1
砂糖、塩、酢 ……各少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径20cmくらいの耐熱性の平皿ににんじんを入れ、その上にかぼちゃをのせて水をふりかける。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す → あたため スタート
300W スチーム 約8分30秒～9分30秒

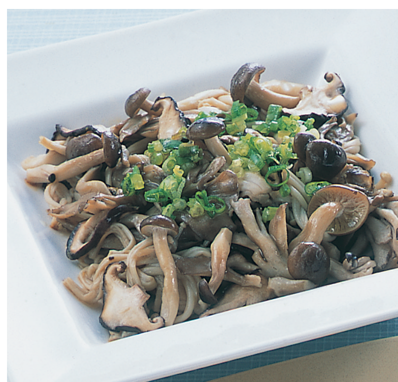
加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 ドレッシングであえる

2とレーズンを混ぜ合わせる。ドレッシングをかけてあえる。

きのこのサラダ

レンジ+スチーム加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8～9分

材料（2人分）

しめじ、まいたけ、えのき、
(ほぐす)…………各50g
しいたけ(せん切り) ……50g
にんにく（包丁でつぶす）
……………………1/2片
バター ………大さじ1/2

あさつき(小口切り) …適量

たれ
こしょう、しょうゆ
……………………各少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径20cmくらいの耐熱性の平皿にしめじとまいたけ、えのき、しいたけ、にんにく、バターを入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す → あたため スタート
300W スチーム 約8～9分

加熱後よく混ぜ、水けを切る。
にんにくは取り出す。

3 たれであえる

2とあさつきを混ぜ合わせる。
たれをかけてあえる。

根菜和風サラダ(きんぴら風)

レンジ+スチーム加熱



材料（2人分）

ごぼう（細めのせん切り）……80g
にんじん（せん切り）……中1/4本(50g)
れんこん（いちょう切り）……70g

※ごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮を使ってもよいでしょう。

たれ
しょうゆ、みりん……各大さじ1
砂糖、ごま油、いりごま……各大さじ1/2
お好みで……とうがらし（輪切り）

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8〜9分

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径20cmくらいの耐熱性の平皿にごぼう、にんじん、れんこんを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す 300W スチーム → 約8〜9分 → あたため スタート

加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 たれであえる

2にたれをかけてあえる。

キャベツのさっぱりサラダ

レンジ+スチーム加熱



材料（2人分）

キャベツ（3cmの角切り）……150g
たまねぎ（薄切り）……中1/4個(50g)
薄切りハム……1〜2枚（適当に切る）

ドレッシング
オリーブ油　大さじ1/2〜1
レモン汁……大さじ1/2
塩……小さじ1/4
粗びきこしょう、砂糖……各少々

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8〜9分

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径20cmくらいの耐熱性の平皿にキャベツとたまねぎを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す 300W スチーム → 約8〜9分 → あたため スタート

加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 ドレッシングであえる

2とハムを混ぜ合わせる。ドレッシングをかけてあえる。

えびと青梗菜(チンゲンサイ)の蒸しもの

レンジ+スチーム加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7分30秒～8分30秒

材料（2人分）

えび(殻付き)
…10～12尾(1尾約20g)
青梗菜(チンゲンサイ)（縦にせん切り）
……………………100g
塩 ……………………少々

添えもの

白髪ねぎ ……………適量

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下準備をする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。塩をまぶしておく。

3 皿に盛りつける

直径20cmくらいの深めの耐熱皿に青梗菜を広げその上にえびの尾を外側にして並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

レンジ 出力4段階 4度押す → あたため スタート

300W スチーム 約7分30秒～8分30秒

アドバイス

できあがりに中華ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

豚ともやしの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7分30秒～8分30秒

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉…200g
酒 …………………小さじ2
もやし ……………100g

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下準備をする

豚肉は酒で下味をつけておく。もやしは洗って水けを切る。

3 皿に盛りつける

もやしを直径20cmくらいの深めの耐熱皿に広げ、その上に豚肉を並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

レンジ 出力4段階 4度押す → あたため スタート

300W スチーム 約7分30秒～8分30秒

アドバイス

できあがりにごまみそだれやぽん酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

白菜のオイスターあえ

レンジ+スチーム加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7分30秒〜8分30秒

材料（1〜2人分）

Ⓐ
- 砂糖……小さじ1 1/2
- しょうゆ、ごま油、オイスターソース、片栗粉……各小さじ1
- 水……大さじ1

合いびき肉……50g
白菜(4cm長さの細切り)……100g

●白菜を青梗菜（チンゲンサイ）に代えてもよいでしょう。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下準備をする

直径20cmくらいの深めの耐熱皿に合びき肉とⒶを入れ、ほぐしておく。

3 皿に盛りつける

2の上に白菜を広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

レンジ 出力4段階 4度押す（300W スチーム） → あたため スタート（約7分30秒〜8分30秒）

加熱後、よく混ぜる。

あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約7〜9分

材料（2人分）

あさり……300g
(塩水につけ砂出ししておく)

Ⓐ
- バター……大さじ1
- 白ワイン……大さじ2
- にんにく、あさつき……少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜ、加熱する

あさりとⒶを深めの耐熱皿に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 4度押す（300W スチーム） → あたため スタート（約7〜9分）

おから炒(い)り煮

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約14～18分

材料（4人分）

おから……………………200g

Ⓐ
- こんにゃく ……1/4丁（塩もみして洗い、細切り）
- にんじん(細切り)30g
- ごぼう(ささがき)30g
- 干ししいたけ……2枚（もどして細切り）

サラダ油…………大さじ1
砂糖………………大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ2
みりん……………大さじ3
だし汁……………1カップ（しいたけのもどし汁に水を加えたもの）
青ねぎ(小口切り)……2本

1 材料を混ぜる

深めの耐熱容器にⒶを入れ、サラダ油をかけてよく混ぜる。おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜる。

2 加熱する

1をふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約14～18分 → あたため スタート

途中で2回混ぜる。

混ぜたら表面を平らにならし、あたため・スタート ボタンを押す。加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。

アドバイス

残ったおからを冷凍することができます。あたためるときは レンジ 600Wで加熱してください。(▶44ページ)

卵とじ

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約4分20秒～5分40秒

材料（1人分）

卵……………………M寸1個
鶏もも肉……………30g（1cm角に切る）
たまねぎ(薄切り)……30g

Ⓐ
- だし汁………大さじ2
- しょうゆ、みりん、酒…………各小さじ1
- 砂糖………小さじ1/3

1 下ごしらえをする

耐熱容器に、鶏肉、たまねぎ、Ⓐを入れて、ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約1分30秒～2分 → あたため スタート

2 卵を加えて加熱する

1に溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 2度押す 300W → 約50秒～1分10秒

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約2分～2分30秒 → あたため スタート

追加加熱するときは
▶31ページ

きのこの卵とじ
しいたけ・えのき・しめじ（合わせて50g）と、たまねぎの薄切り（10g）を入れて卵とじと同様に加熱する。

えんどう豆の卵とじ
ゆでたえんどう豆120gと卵とじのⒶに塩少々を加えて、卵とじと同様に加熱する。

かぼちゃの煮もの



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約20〜22分

材料（4人分）
かぼちゃ………………600g
（4cmのくし形にする）
Ⓐ混ぜる
砂糖 ……………大さじ4
薄口しょうゆ …大さじ4
みりん …………大さじ2
水 ………………320ml

1 煮る
深めの耐熱容器に、かぼちゃの皮を上にして入れてⒶを加える。

レンジ加熱

ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約10〜12分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約10分 → あたためスタート

追加加熱するときは
レンジ 150Wで様子を見ながら加熱してください。

さばのみそ煮



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約23〜27分

材料（4人分）
さば …………4切れ（400g）
Ⓐ
酒 ………………大さじ4
みそ ……………大さじ5
みりん …………大さじ2
砂糖 ……………大さじ2
しょうゆ ………大さじ1

1 煮る
深めの耐熱容器に、重ならないように、さばを並べてⒶを入れる。

レンジ加熱

硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 2度押す 300W → 約10〜12分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約13〜15分 → あたためスタート

鶏の酒蒸し



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約5〜6分

材料（1枚分）
鶏もも肉 ………1枚（250g）
塩、酒 ……………………少々
Ⓐしょうが、ねぎ ……適量
（薄切り）

添えもの
お好みの野菜 ……………適量

1 下ごしらえをする
鶏肉の皮を、フォークでところどころついて、穴をあける。軽く塩をふり、耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。

レンジ加熱

2 酒蒸しにする
1にⒶをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約5〜6分 → あたためスタート

竹串を刺して透明な汁が出たらできあがり。
ラップをしたまま約10分おく。

3 盛りつける
鶏肉を適当な大きさに切って、お好みの野菜を盛りつけてたれをかける。

野菜ピクルス

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約8～10分

材料（4人分）

きゅうり、パプリカ、
大根、キャベツなど
（適当な大きさに切る）
にんじん(薄めの輪切り)
……………合わせて300g

漬け汁
酢(米酢など) ………300g
砂糖 …………………80g
赤唐辛子 ……………少々
塩、こしょう ……各少々

1　煮る

深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す → あたため スタート
600W　約8～10分

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やします。



- 漬け加減はお好みで。
- 酸味が気になるときは酢300gを、酢200gと水100gに変えてもよいでしょう。

トマトソース

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約14～16分

材料（4人分）

ホールトマト缶(粗くきざむ)
………………1缶(400g)

Ⓐ
- たまねぎ(みじん切り)
  ………中1/4個(50g)
- にんにく(みじん切り)
  ……………………1片
- オリーブ油 …大さじ1

固形スープの素 ……1/2個
トマトケチャップ
……………………大さじ3
塩、こしょう ……各少々
ローリエ ………………1枚

1　下ごしらえをする

Ⓐを深めの耐熱容器に入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す → あたため スタート
600W　約2～3分

2　煮る

1に残りの材料を加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す →
600W　約2～3分

レンジ 出力4段階 1度押す → あたため スタート
300W　約10分

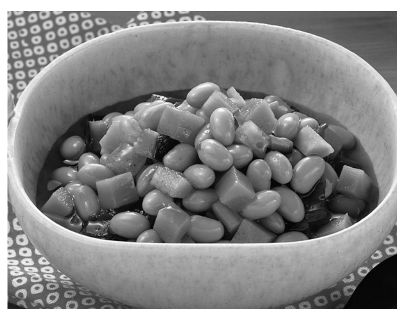
加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やします。

追加加熱するときは
レンジ300Wで様子を見ながら加熱してください。

お願い
深めの耐熱容器をご使用ください。容器によっては、加熱中にソースが飛び散ることがあります。

五目豆

レンジ加熱



材料

水煮大豆	170g
昆布	10g
にんじん	50g(1/4本)
こんにゃく	60g(1/4丁)
ごぼう	50g
干ししいたけ	2枚

Ⓐ混ぜる
- 水 …300ml (昆布のもどし汁と合わせて)
- しょうゆ…大さじ1 1/2
- 砂糖…40g
- 塩 …小さじ1/4

使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約40分

1 下ごしらえをする

昆布ははさみで1cm角に切り、水でもどしておく。
干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。
にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に水煮大豆とⒶと**1**の具を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約10分

レンジ 出力4段階 1度押す 300W → 約30分 あたため スタート

黒豆

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約190〜250分

材料

黒豆 ………1カップ(140g)

Ⓐ混ぜる
- 砂糖 …100g
- 塩…小さじ1/4
- 重曹…小さじ1/4
- しょうゆ ……大さじ1 1/2
- 水 …4カップ

1 黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

2 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

3 煮こむ

2に硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたと、ふたをして、庫内中央に置く。



レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約12分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約180〜240分 あたため スタート

4 一昼夜おく

2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

追加加熱するときは
レンジ 150Wで様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 乾物豆を煮るときは レンジ 600Wから150Wの連動調理をします。(連動調理の操作 ▶42ページ)

炊飯(白ごはん)

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約23〜26分

材料（4人分）
米 ………………0.36L(2合)
水 ……………………380ml

1 米を水につける

米は洗い、深めの耐熱容器に入れ、1時間水につける。

2 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約8〜9分

レンジ 出力4段階 2度押す 150W → 約15〜17分 → あたため スタート

3 ふきんをかけて蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

アドバイス
- 季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
- 表示した水の量は目安です。お好みで加減してください。

追加加熱するときは
[レンジ] 150Wで様子を見ながら加熱してください。

赤飯

レンジ加熱



使用ボタン
レンジ 出力4段階
加熱時間の目安
約10分〜15分

材料（4人分）
もち米 …………0.36L(2合)
あずき ……………………40g
あずきのゆで汁 1 1/2カップ
ごま塩 ……………………少々

1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。
煮立ったらゆで汁を捨てる。再び約5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

- 市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1 1/2カップを加え約1時間つけておく。

3 ゆでたあずきを加えて炊く

2にゆでたあずきを加えて混ぜ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 1度押す 600W → 約10〜15分 → あたため スタート

途中で1〜2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らし、ごま塩をふる。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

使用ボタン
レンジ 出力4段階



いちごジャム

材料
いちご(へたをとる) …300g
Ⓐ 砂糖……………………150g
レモン汁 ………小さじ2
サラダ油 ………1～2滴

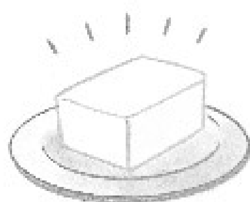
いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。ふたなしで庫内中央に置き、レンジ600Wで約14分加熱。途中で2～3回かき混ぜる。

- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

ふりかけ

材料
桜えび ……………………30g
塩……………………………少々
青のり、いりごま …各大さじ1

桜えびをミキサーで細かく砕く。塩を加え、平皿に広げふたなしで庫内中央に置く。レンジ600Wで約2～3分加熱。途中で2～3回混ぜる。
さらに青のり、いりごまを混ぜてできあがり。



豆腐の水切り

揚げものやいためものに使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁（約400g）につき
レンジ300Wで約2～3分加熱。
ふきんで水けをふき取る。



バター・チョコを溶かす

- **バター**
  容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき
  レンジ600Wで約1分加熱。
  バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
  サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。
- **チョコレート**
  容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置き、
  レンジ300Wで約1分加熱。
  固さは牛乳の量で調節を。



にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ600Wで約30～40秒加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。



アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200～500ml）は、
ふたを取り、庫内中央に置く。
レンジ150Wで様子を見ながら食べごろの温度(－8℃前後)までもどす。
※スプーンが入る状態にします。



干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ600Wで様子を
見ながら約20～30秒加熱。
もどし汁はだし汁に。

「解凍スチーム」で肉や魚を解凍

レンジ加熱

解凍スチーム ボタンを使い分けましょう。

全解凍	半解凍
ほぐしやすい固さに解凍し、加熱調理する場合に適しています。 • 形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。 • 固い部分があるときは、室温で少しおいてください。	**包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。** さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。



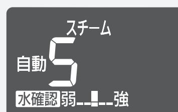
1 給水タンクの準備をし、ラップをはずした食品を入れる

• 給水タンクに満水まで水を入れます。(▶5ページ)
• **食品は発泡スチロールのトレーにのせたまま庫内中央に。**
• 分量は、100~500gまで。
• 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。

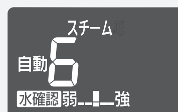


2 解凍(スチーム) で全解凍か半解凍を選ぶ

全解凍は1度押す



半解凍は2度押す



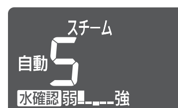
全解凍で約100gを解凍するときは、仕上がり<やや弱>を選んでください。

お好みの仕上がりを選ぶには



を押して仕上がりを選ぶ

• 強弱5段階の設定ができます。
• スタート後にも仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)は設定ができます。



<弱>

3 あたためスタート  を押す

- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。



まだ解凍できていないときは

レンジ 150Wで様子を見ながら加熱してください。

解凍スチーム ボタン で解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 600Wで時間を合わせて解凍します。(▶45ページ)

上手に解凍するには

全解凍で約100gを解凍するときは、仕上がり<やや弱>を選んでください。

- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
- **温度のあがった食品は、 レンジ 150Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  (例) ・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  ・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
  レンジ 150Wで様子を見ながら解凍してください。(▶45ページ)
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分ふき取ってください。また、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。(赤外線センサーをうまく働かせるため)

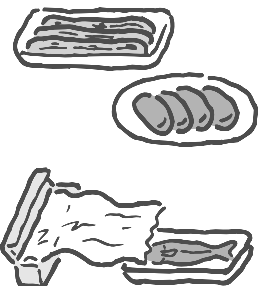
上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える

1回分ずつ(約300gまで)に分け、3cm以内に厚みをそろえる。

ラップでしっかり密封する

・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないように並べる。



使いかた

のみものあたため

レンジ加熱



1 飲みものを入れる

2 のみもの あたため を押して メニュー番号と 杯数または本数を選ぶ

温度を変更しない場合は、そのまま❸の操作へ。



「7 牛乳 1杯」の場合
1度押す



「8 酒かん 1本」の場合
3度押す

お好みの仕上がりを選ぶには



を押して仕上がり温度を合わせる



- 牛乳 …最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで
  設定できます。
- 酒かん…最初の設定温度：50℃
  40～60℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも、表示部の「設定」が点滅中(約14秒間)は温度設定ができます。
  ただし、杯数・本数設定の変更はできません。

3 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、 のみものあたため ボタンを押すと3秒間、現在温度の目安を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

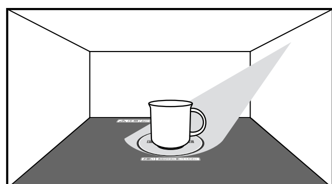
- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

上手にあたためるには

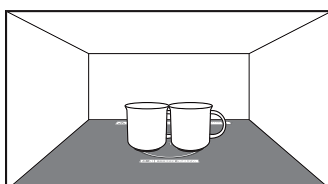
置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。
庫内の端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できません。

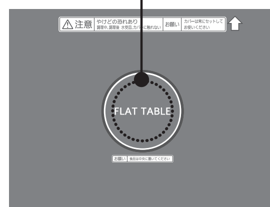
■1杯



■2杯



コップ



あたためのコツ

牛乳



- 牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～2杯まで。容器の8分目まで入れてください。
  ※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうする恐れがあります。
  ※2杯加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いものを使います。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜます。

酒かん



- 容器は背の低い、ずんぐりとしたものを使います。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものを。
- 加熱前と加熱後に必ず混ぜます。

※容器の形状により仕上がりが異なります。 温度/仕上がり ボタンで温度調節をしてください。

あたため足りないときは

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

お知らせ

- **「のみものあたため」のメモリー機能について**
  牛乳、酒かんそれぞれで設定した温度を記憶します。
  次にあたためるときには、記憶した温度に設定されます。
  杯数・本数は記憶されませんので、そのつど設定してください。
- 牛乳の50℃と酒かんの50℃とでは仕上がり温度が異なることがあります。
  それぞれのボタンを正しく使い分けてください。

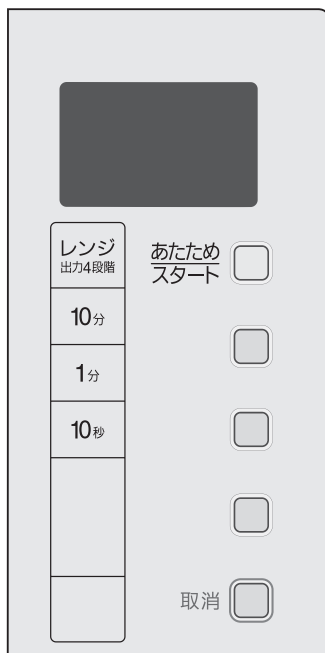
使いかた

レンジ

600～150W

レンジ加熱

例）「300W」10分で調理するとき



1 食品を入れる

2 レンジ 出力4段階 を2度押す

レンジ 300 W

600W：1度押す　150W：3度押す
300W：2度押す

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

レンジ 10分

- 最大設定時間
  600、300W：30分　150W：300分
- 時間を合わせると出力の変更はできません。
  変更したいときは、取消 ボタンを押して、
  最初から操作し直してください。

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが
  2分おきに3回鳴ります。

300Wスチーム

レンジ+スチーム加熱

例）「300Wスチーム」10分で調理するとき

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに満水まで水を入れます。（▶5ページ）

2 ラップをせずに食品を入れ、

レンジ 出力4段階 を4度押す



3 10分 / 1分 / 10秒 を押して時間を合わせる



最大設定時間：15分

4 あたため スタート を押す

- 

の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

連動調理（出力を組み合わせる）

レンジ加熱　レンジ+スチーム加熱

レンジ 600Wでひと煮たちさせ、300Wか150Wで煮こみます。五目豆などに。
その他の組み合わせで、さばのみそ煮などもできます。

例）「600W　10分」➡「150W　60分」のとき

1 レンジ 出力4段階 600W 1度押す ➡ 10分 / 1分 / 10秒 を押して10分に合わせる

1 の操作では、600～150Wの設定が可能です。

2 レンジ 出力4段階 150W 2度押す ➡ 10分 / 1分 / 10秒 を押して60分に合わせる

2 の操作では、300～150W、300Wスチームの設定が可能です。

3 あたため スタート を押す

600Wが終わると自動的に150Wに切り替わり、150Wの残り時間を表示します。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
600W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 市販の冷凍食品のあたためめに
300W	魚類の調理、卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
300Wスチーム	蒸しものなど、レンジとスチームを使ってラップなしで調理するとき

ゆで野菜のコツ

使用ボタン	レンジ 出力4段階 600W

葉菜

ほうれん草

1 **水洗いする**

太い茎には、十文字の切り込みを入れ、葉と茎を交互に重ねる。

2 **加熱する**

水けを残し、直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央へ。
レンジ 600Wで加熱。



3 **アク抜きをする**

手早く流水で洗う。

果花菜

ブロッコリー

1 **下ごしらえをする**

小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

2 **加熱する**

水けを残し、耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央へ。
レンジ 600Wで加熱。



根菜

じゃがいも

丸ごと使うとき

水けを残し、耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央へ。
レンジ 600Wで加熱後約5分むらす。
(2個以上の場合、上下に重ならないよう平らに包む)



切って使うとき

皮をむき大きさをそろえて切り、水けを残し、耐熱性の平皿にのせる。
ラップでおおい庫内中央へ。
レンジ 600Wで加熱。

使いかた

■設定時間一覧表

葉菜

素 材 名	分量	設定時間 レンジ 600W	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒～3分30秒	要
キャベツ	100g	約1分30秒～2分30秒	—
もやし	100g	約1～2分	—
グリーンアスパラガス	100g		要

根菜

素 材 名	分量	設定時間 レンジ 600W
じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒～4分30秒
さつまいも	1本(200g)	約4～5分
さといも	5個(200g)	約4～5分
にんじん	100g	約2分30秒～3分30秒

果花菜

素 材 名	分量	設定時間 レンジ 600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
なす	100g	約1分30秒～2分30秒	要	要
ブロッコリー	100g	約1分30秒～2分30秒	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒～2分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約3～4分	—	—

ここがコツ

- 水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
- アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
  ※アク抜き…加熱前塩水につける。
  ※色止め…加熱後流水にさらす。

手動で調理するときの設定時間

電子レンジ調理（あたため）

レンジ 1度押し

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	
	どんぶりもの	1人分(300~400g)	約3分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	―
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約2分30秒	―
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約40~50秒	
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分~1分20秒	
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約2分~2分30秒	
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	
	バターロール	1個(40g)	約10秒	
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒~1分40秒	
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	
	お酒	1杯(180ml)	約1分	
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	
	お弁当	1個(400g)	約1分30秒~2分	
	お弁当	2個(700g)	約2~3分	
	コロッケ	1個(60g)	約20~30秒	

※いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。
3個（150g）で約1分30秒～2分です。

※パンのあたためは時間がたつと固くなるので食べる直前に。

※コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温（約20～25℃）のときの時間です。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

レンジ 1度押し

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん（固まり）	1杯分(150g)	約2~3分	有
ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	約4~5分	
カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	
ポタージュスープ	1人分(150g)	約4~5分	
ハンバーグ	1個(100g)	約3分~3分30秒	
しゅうまい	15個(220g)	約4~5分	
肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(250g)	約6~7分	
おから炒(い)り煮	2人分(250g)	約4~6分	
フライ（揚げて冷凍したもの）	3個(80g)	約1分30秒~2分	―
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	
パン（バターロール）	1個(30g)	約20~30秒	
ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	
さといも	100g	約3分~3分30秒	
冷凍グラタン（レンジ用）	1皿(250g)	約7~8分	―
	2皿(500g)	約12分	

※カレー・シチューは途中で1～2回かき混ぜてください。

※冷凍グラタン(レンジ用) 2皿
約6分加熱後、左右を入れ替えて約6分加熱してください。

※市販の冷凍食品のパッケージに記載されている時間で加熱し、あたため足りないときは、レンジ 600Wで様子を見ながら追加加熱してください。

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

電子レンジ調理（解凍）

レンジ 3度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約7～9分	—
薄切り肉	300g	約6～8分	
厚切り肉	200g	約5～7分	
鶏もも肉（骨なし）	250g	約4分30秒～6分30秒	
鶏もも肉（骨つき）	250g	約5分30秒～7分30秒	
えび	10尾（約200g）	約4～5分	
いか（ロール）	100g	約3～4分	
まぐろ（ブロック）	200g	約4～5分	
一尾魚	1尾（約300g）	約5～6分	
切り身魚	1切れ（約100g）	約2分30秒～3分30秒	

※冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめに。

■ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

300Wスチーム調理（あたため）

レンジ 4度押し

レンジ300Wを使用しています。
水分を補いしっとり・ふっくらあたためたいものや固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
中華まん	1個（90～100g）	約2分～2分30秒
中華まん	2個（180～200g）	約3分30秒～4分
冷凍中華まん	1個（90～100g）	約3～4分
冷凍中華まん	2個（180～200g）	約6～7分
冷やごはん	1杯（150g）	約2分30秒～3分
しゅうまい	8個（160g）	約3分30秒～4分30秒
まんじゅう	1個（60g）	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ（80g）	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ（100g）	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個（100g）	約4分～4分30秒
やきとり	4本（100g）	約2分30秒～3分
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
肉だんご	120g	約3分～3分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
とんかつ	1枚（150g）	約2分30秒～3分
ひじきの煮もの	100g	約2分30秒～3分
総菜パン	1個（130g）	約1分～1分30秒
ハンバーガー	1個（100g）	約1分～1分30秒
バターロール	3個（90g）	約1分～1分30秒
冷凍しゅうまい	15個（240g）	約8分30秒～10分
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	約5～6分
冷凍お好み焼き	1枚（200g）	約9～10分
冷凍ホットケーキ	1枚（60g）	約2分～2分30秒
冷凍肉だんご	1袋（100g）	約5～6分

※300Wスチームはラップなしで加熱します。

Q&A

■あたため・スタート

あたため・スタート ボタンで 食品をあたためても熱くならない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 • 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 • もう少し加熱したい場合は、 レンジ 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 • 冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 • 冷凍カレーは あたため・スタート ボタンではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。(▶44ページ)
あたため・スタート ボタンで食品を あたためると熱すぎる	• あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 • 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やたれつきの 食品をあたためるとたれが飛び散る	• 深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 • たれは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんをあたためると でき足りない	• あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 • ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

■スチームあたため　1 ごはん　2 おかず

あたため時間が長くかかる	スチームを発生させてあたためるため、 電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	• 仕上がりを＜弱＞または＜やや弱＞に調節してください。 • 100g未満のおかずは300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■スチームあたため　4 中華まん

うまくあたたまらない	• 食品の大きさが大きすぎませんか。 大きすぎるとうまくあたたまりません。 温度/仕上がり ボタンで＜やや強＞または＜強＞に合わせてください。 • 個数の設定をまちがえていませんか。

■のみものあたため

熱くなりすぎて飲めない	• 設定温度は合っていますか。 のみものあたため ボタンにはメモリー機能があります。 再度、お好みの温度に合わせてください。(▶38ページ) • 杯数の設定は合っていますか。(▶38ページ) • のみものあたため ボタンを使いましたか。 あたため・スタート ボタンでは熱くなります。 • 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の8分目まで牛乳を入れてください。 • 分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜましょう。

■解凍スチーム

食品が煮えた	• 約100gの食品を全解凍するときは、 仕上がり＜やや弱＞で解凍してください。 • 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 • ラップなどの包装をはずしてください。 • 全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

■スチーム加熱全般

うまくできない	水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、 水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。

■自動調理全般

うまくできない	食品を庫内中央の丸印を目安に置いていますか。 端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに 調理が早く終わったり、でき過ぎたりする場合があります。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	• 停電していませんか。 • 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • 表示部に「0」を表示していますか。 自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、 「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったく あたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。 M 0
調理中、調理後に音がしたり、 ファンの回る音がする	電子レンジの出力を切り替えているスイッチの音、 部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき 火花が出る	• 金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 • 庫内の壁に金属(アルミホイル・金串など)が触れていませんか。
ドアから蒸気が出る	スチーム調理中、少量の蒸気が出ることがあります。 故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、 本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くに なっているのになかなか 終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、 まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、 しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと
取消ボタンを押して操作し直すか、下表の内容に従ってください。

症状	調べるところ
水確認	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては水確認表示が出ない場合があります。 • 調理中に水確認を表示し、一時停止するメニュー 「300Wスチーム」　4 中華まん(1個・2個)　9 庫内 ※停止したときはタンクに水を入れ、あたため・スタートボタンを押して調理を再開させます。
U 90	お手入れ「11　水抜き」を4回以上連続で使うと表示します。 • 水抜きは1回で十分に水が抜けますので、連続での使用はしないでください。 表示後、水受皿に排出された水をふきんなどで必ずふき取ってください。 • 取消ボタンを押す、または自動電源オフ時に表示は消えます。

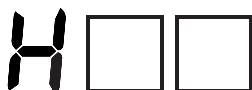
以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（スチームレンジ）
3. 品番（NE-ES25）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.・3.）保証書に記入してあります。

■次のような表示が出たら 取消 ボタンを押し、表示内容をお買い上げの販売店にご連絡ください。



Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

必要なときに

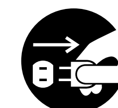
お手入れのしかた

本体部・ドア部



⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う


電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

■ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

- ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。
- 吸気口(▶5ページ)についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除きます。（性能を維持するため）

■庫内

汁や食品カスなどの汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

- 底面周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれる恐れがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。セラミックガラスが割れる恐れがあります。
- 熱で汚れがこびりつくため、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。

庫内底面のひどい汚れ

❶ クリームクレンザーを付けてナイロンたわしで汚れをこすり取ります。

❷ ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

■**水受皿** (お手入れのしかた ▶52、53ページ)

お願い

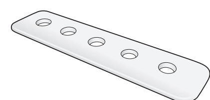
次のことは行わないようにしてください。

シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性)、クレンザー、漂白剤を使わない。（傷・変形・変色の原因になります）

- **本体部・ドア部**
  - ・洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れない。（故障の原因になります）
  - ・庫内を強くこすらない。フッ素コートや塗装がはがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しない。(庫内底面のみクリームクレンザーが使えます）
- **給水タンク部**
  - ・つめでふたをはずさない。(つめが欠けたりする恐れがあります）
  - ・食洗機、食器乾燥機には入れない。タンクの変形、破損の原因になります。
  - ・台所用洗剤(中性)を使わない。(臭いの原因になります)

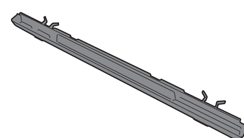
■セラミックカバー

ご陶器製です。落とすと割れるのでご注意ください。
スポンジなどで水洗いしてください。
汚れがひどいときは、クレンザーを使い、ナイロンたわしで洗ってください。


セラミックカバー

■クリーントレー

トレーを本体からはずし(▶4ページ)、
柔らかいスポンジで水洗いをしてください。


クリーントレー

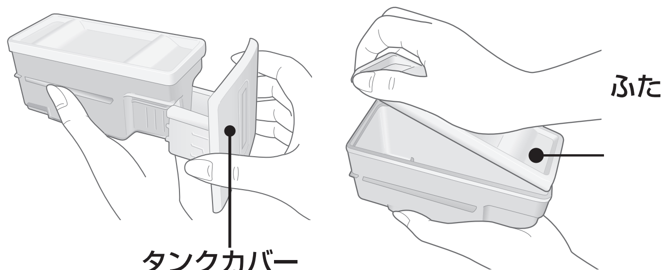
給水タンク部

※イラストは実物と若干異なります。

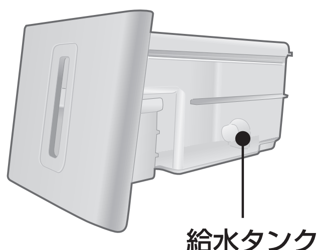


給水タンク出し入れ口
ぬれぶきんでふく
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませてふき取ります。

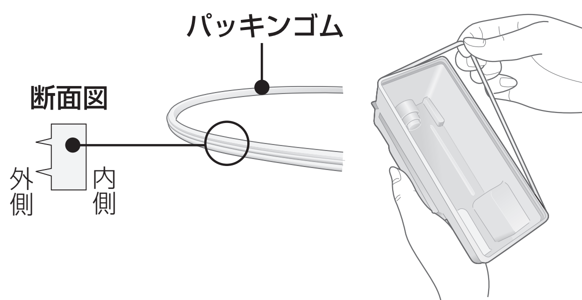
タンクカバー・ふた
柔らかいスポンジで水洗いします。



給水タンク
水アカ・かびなどの発生を抑えるため、
週1回は必ず水洗いしてください。



タンクのパッキンゴム
タンクの周囲のパッキンゴムをはずし、
柔らかいスポンジで水洗いします。
洗ったあとはゴムの凸を外側にして、
タンク最上部に取り付けます。
取り付け方向を間違えると、
タンクを傾けたときに水漏れや、
ふたが閉まりにくくなる恐れがあります。



必要なときに

次ページへつづく

自動メニューを使ったお手入れのしかた

自動メニュー「9〜11」を使って、庫内のお手入れをします。



庫内

スチームを発生させ、庫内側面などの汚れを
ふき取りやすくします。

❶ **給水タンクに満水まで水を入れる**

❷ **庫内の汚れをふき取る**

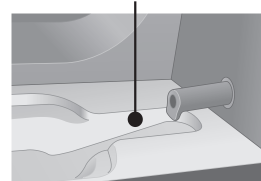
❸ **お手入れ ボタンを1度押して「9 庫内」に合わせる**



❹ **あたため・スタート ボタンを押す**
- 庫内灯が点灯します。
- 「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。➡ **終了**
- 終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れをふき取ってください。

水受皿

水受皿の気になる汚れ（水アカなど）を取ります。
洗浄用クエン酸（別売）を水に溶かして使います。



❶ **セラミックカバーを取り出す**

❷ **水50mlにクエン酸小さじ約1/4(約1.2g)を混ぜて溶かす**

❸ **❷をあふれない程度、水受皿に注ぐ**
(あふれさせると庫内底面のパッキンが傷むことがあります)

❹ **セラミックカバーを水受皿にセットする**

❺ **お手入れ ボタンを2度押して「10 水受皿」に合わせ、あたため・スタート ボタンを押す**



- 庫内灯が点灯します。
- 「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。➡ **終了**
- 終了後、セラミックカバーを水洗いし、水受皿に残ったお湯をふきんなどで必ずふき取ってください。

洗浄用クエン酸は
ナショナル製品取扱店でお買い求めください。
パナセンスでも取り扱っています。
(▶2ページ)

品番　　　　：SAN-200(40g×5袋)
希望小売価格　：　　735円(税込)
2005年11月現在

- サービス（補修用）部品としてもお求めいただけます。
- 添付している注意書きをお守りください。
- 食品添加物につき、食品衛生上無害です。

水抜き

給水タンクから水受皿までの水を抜きたいときに使います。

❶ **セラミックカバー、給水タンクを取り出す**

❷ **お手入れ ボタンを3度押して「11 水抜き」に合わせる**

❷ **あたため・スタート ボタンを押す**

- 「ピッピッピ」と5回鳴ります。➡ **終了**
- 終了後、水受皿に排出された水をふきんなどで必ずふき取ってください。

自動　2 秒

※4回以上の連続使用はできません。
表示部に「U90」が表示され、水抜きができなくなります。
水抜きは1回で十分に水が抜けますので、連続での使用はしないでください。
(「U90」について ▶49ページ)

水受皿



■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーを触らない


禁止

高温のためやけどの恐れがあります。

- フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。
汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
- 強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

46～49ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  - 技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  - 部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

松下電器産業株式会社および松下グループ関係会社（以下「当社」）は、お客様よりお知らせいただいたお客様の氏名・住所などの個人情報（以下「個人情報」）を、下記のとおり、お取り扱いします。

1. 当社は、お客様の個人情報を、ナショナル パナソニック製品のご相談への対応や修理およびその確認などに利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容の記録を残すことがあります。
   なお、修理やその確認業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使のために必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供いたしません。
2. 当社は、お客様の個人情報を、適切に管理します。
3. お客様の個人情報に関するお問合せは、ご相談いただきましたご相談窓口にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	スチームレンジ
品　番	NE－ES25
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ナショナル パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた、お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル **0120-878-365**（パナは 365日）

■携帯電話・PHSでのご利用は……06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan

Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787

Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

北海道地区

札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市東通り2丁目1-7	☎(050)5519-6348
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首都圏地区

栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市駿河区有東2丁目3-22	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	久居市野村町字山神421	☎(059)255-1380

近畿地区

滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口県吉敷郡小郡町下郷220-1	☎(083)973-2720

四国地区

香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九州地区

福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎県宮崎郡清武町下加納366-2	☎(0985)85-6530
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

1005

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.34kW
	高周波出力	※900W・600～150W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62kW
電源	交流100V（50Hz／60Hz共用）	
質量	約13.5kg	
寸法	外形	幅520mm×奥行419mm×高さ320mm
	庫内	幅338mm×奥行341mm×高さ205mm

※ 高周波出力900Wは短時間高出力機能（約1分30秒）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

● コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は約「0」Wです。
（表示部「0」表示のときは約1.7W）
● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームレンジの点検を！

このような症状はありませんか	
	● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ● 異常な臭いや音がする。 ● ドアに著しいガタや変形がある。 ● 触ると電気を感じる。 ● その他の異常や故障がある。

→ このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-ES25
販売店名			
	☎　　　（　　　）		

松下電器産業株式会社　リビングサポートシステム事業部
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1K01
F1205-1016
Printed in China